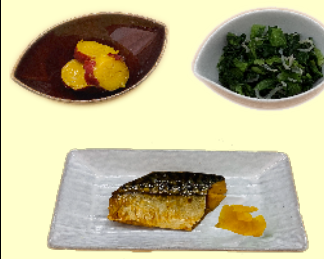


昼食週間献立カレンダー

日付 曜日	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)	9月20日 (土)
昼食	かにかまチャーハン 牛肉入りれんこん かぼちゃサラダ みそ汁	なるとそば(ミニご飯) 豚肉とキャベツのうま煮 フルーツ(オレンジ)	揚げ豆腐 野菜天ぷら かぶの梅和え かき玉汁	サバ土佐煮 紅あずま甘露煮 しろ菜の白だし煮 みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 190Kcal/5.4g/9.0g/21.6g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 222Kcal/9.7g/2.2g/41.4g/2.4g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 217Kcal/6.9g/12.1g/20.2g/1.6g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 207Kcal/13.5g/9.5g/21.3g/1.8g
				

日付 曜日	9月21日 (日)	9月22日 (月)
	ジャンバラ風炊き込みご飯 エビ入りピーマン フルーツ(りんご缶) みそ汁	オムレツ ほうれん草ツナ煮 うの花サラダ みそ汁
栄養価	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 228Kcal/7.4g/10.6g/25.0g/2.3g	kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179Kcal/7.2g/9.7g/16.7g/2.0g
		





※お米の栄養価は含まれておりません